



練馬区 街かどケアカフェ



みんなの居場所 **虹のカフェ南大泉**

子育て中の方から シニア世代まで多世代交流の「居場所」
楽しいイベントと賑やかな語らい 参加費 ￥100ー 子ども無料

+ 場所 南大泉町会会館 南大泉 4-29-12 大二小正門脇

2月28日(水) 14:00-16:00

* **スマホ操作相談 無料** (先着8名) 14:00~16:00

(スマートフォンの取扱いノウハウ教えます) 担当 練馬区福祉部指定相談員

* **フレイル予防体操** 参加者全員 15:30~16:00

(気持ちいいストレッチ体操しましょう) 担当 岡本敬子 元気アッププログラム代表

① **みんなでアレッ!** 参加者全員 15:00~15:30

(地域のトピックなど大画面で紹介)

担当 浦嶋正男 虹のカフェ代表 他

② **おはなし聴きます** (なんでもお話聞かせてください)

担当 民生児童委員 当地区担当員 交代制

③ **介護と医療の相談** (介護の全般をプロがお答えします)

担当、やすらぎシティ地域包括支援センター



お願い> 会場が満席の場合には入場制限を行う場合があります、ご了承ください

※ ボランティアさん募集中! 一緒に楽しい仲間になりませんか! HP=>



主催 「虹のカフェ南大泉」

nijinoka@gmail.com

後援 **南大泉1丁目町会**

南大泉連合町会・練馬区・練馬区社会福祉

虹のカフェ南大泉 PRESENTS

TAMARIBA たまり場

ゆるんぐ

2月17日(土) 13:00~15:30

3月13日(水) 18:00~20:30

毎日毎日 職場と家の往復ばかり ひとり平穩だけど何ごともない日々
話し相手が地域にはいないけど 酒を飲みに出かけるというのもなあ
平日の夜をぼんやりと過ごしている皆さん たまり場に来てみませんか?

ボードゲームをやってもよし 雑談に花を咲かせるのもよし
黙々と作業や読書をしてよし レトロなゲームを楽しむのもよし
皆と一緒に ひとりでのんびり ゆるやかな地域の交流場所

ゆるんぐは自由なたまり場を目指しています

どなたでもご参加いただけます

参加費 100円 ボードゲームとファミコンご用意

感染対策のため マスク着用 食事は不可

出入自由

場所 南大泉町会会館 南大泉 4-29-12 大二小正門脇

たまり場ゆるんぐは みんなの居場所 多世代交流の居場所をクリエイトする
虹のカフェ南大泉が提供いたします

※ボランティアさん募集中! 一緒に楽しい仲間になりませんか?
主催「虹のカフェ南大泉」 代表 浦嶋正男 nijinoka@gmail.com

